فارس

أسبوعية للجيل الصاعد

٨ صفحات ٣٠ فلساً

أولادنا الغد فوارس للعلى للعلم للأوطان كل فارس

عمان — الاربعاء ١٥ — رمضان ١٣٩٩ الموافق ٨ اب ١٩٧٩ — العدد ٢٣٨ السنة السابعة

FARIS NEWSPAPER 'AWEEKLY FOR THE YOUNG GENERATION VOL, 7NO 238 WEDNSDAY 8 AUG 1979 AMMAN

ملايين الاطفال يموتون بسبب نقص الغذاء

من المعروف ان منظمة الامم المتحدة اقرت قبل ٢٠ سنة اعلان حقوق الطفل وفق مبادىء عشرة جاء فيها : يجب ان يكون اطفال كل البلاد سعداء ويتمتعوا بالحق في النمو والتطور السليمين وفي التعليم والتربية في جو من الحب والرخاء المادي والمعنوي . وهذا العام ١٩٧٩ اعلنته الامم المتحدة عاما عالميا للطفل . وفي دراسة اعدتها وكالة — اورينت برس — للانباء تبين ان العالم المتحضر يعلن سنته للطفل ولا يوفر لعشرات الملايين من هؤلاء الاطفال ابسط سبل العيش والوقاية من الامراض ، بينما ينفق العالم المتحضر نفسه اربعمائة الف مليون دولار على التسليح في عام الطفل نفسه .

وازمة الغذاء تزداد في العالم من يوم الى اخر ولا من يحاول حلها بين اغنياء العالم الذين يطعمون كلابهم باكثر مما يزيل المجاعة في الكرة الارضية . اذ يعيش على الارض اليوم ٢٠٠ مليون طفل يعانون الجوع و ٤٣ مليون طفل يمارسون العمل قبل بلوغ سن الخامسة عشرة . وهناك ٢٢٠ مليون طفل بلغوا سن المدرسة وليست امامهم فرصة فعلية لدخولها . هذا بالاضافة الى انتشار عادة تعاطي الكحول والمخدرات والانحلال الخلقي بين اطفال العالم الغربي وافساد عقول ونفوس الاطفال عن طريق الادب الخليع والافلام التجارية والتلفزيون المبتذل هناك .

وقد اثبتت الدراسة ان عشرة ملايين طفل يموتون كل عام بسبب سوء التغذية وان ٩٠ في المائة من وفيات الاطفال يسجل في افريقيا واسيا .

★ ففي افريقيا الوسطى تبين ان الاطفال الذين يموتون كل عام بسبب اصابتهم بالضوى او بنقص البروتين او الامراض الاخرى الناجمة عن سوء التغذية كثيرون جدا وليس سهلا احصاء الرقم الدقيق لعدد الوفيات . وكلهم طبعا في البلدان المتخلفة . وخلف هؤلاء الذين يموتون هناك اعداد اكبر بكثير من الاطفال الذين لا يموتون ولكنهم يقضون حياتهم يعانون من التخلف العقلي والجسدي نتيجة سوء التغذية . وحتم يسمون الاطفال المرضى بنوع من انواع المرض — كواشيوركر — وهي بلهجة القبائل هناك تعني الاطفال الحمر والذي يغير لون شعر هؤلاء الاطفال ولون بشرتهم الى لون احمر ... حتى

الجوع .

● ابناء الجوع يموتون في الارحام

وابناء الجوع كما يحلو ان يسميهم البعض من خبراء الامم المتحدة يواجهون احتمالات الوفاة وهم ما زالوا في ارحام الامهات اللواتي يعانين هن ايضا من الفقر .

ولوحظ أن هناك جغرافية للجوع والمرض ، ففي الدول الاقل فقرا والتي تكون فيها شروط التغذية افضل تنخفض نسبة الوفيات الى الربع . ولكنها تبقى نسبة مثيرة للفزع .

★ وفي امريكا الجنوبية فيقدر عدد الاطفال الذين يعانون من سوء التغذية الحاد بحوالي ٧٠٠ الف طفل وعدد الذين يعانون من سوء تغذية متوسط بحوالي ٩ ملايين طفل .

★ اما في قارة اسيا — باستثناء الصين واليابان — فهناك ٧٠ مليون طفل يعانون من سوء التغذية بنسبب مختلفة .

● امراض مختلفة

والى جانب المرضين المذكورين سابقا من امراض سوء التغذية اي نقص البروتين والضوى هناك امراض كثيرة منها : فقر الدم ، وجفاف العين

والاسهال المعوي الذي يقود الى الموت عددا كبيرا من الاطفال .

● لا جياع حول مبنى الامم المتحدة

احد المهتمين بالموضوع قال ان السبب في ذلك ربما كان يعود الى ان النوافذ الزجاجية لمباني الامم المتحدة الفخمة في نيويورك وجنيف وروما لا تطل على مئات الالوف من اولئك الاطفال .

● والحق لا بد أن يقال بان بعد الناس في هذا الكون عن تعاليم الدين الاسلامي وما فيه من ضوابط وانظمة تساوي الغني بالفقير وتجبر صاحب المال ان يتزكى وأن يتصدق من ماله وأن لا ينام وجاره جائع احد الاسباب الرئيسية في انتشار مرض الجوع . وان الربح الفاحش غير المشروع ، والاحتكار، وجني الاموال على حساب بطرق غير مشروعة وما رافق ذلك من تضخم وغلاء في الاسعار هي من المسببات لمرض الفقر وسوء التغذية .

الملكه نور ترعى تخريج طالبات مركز الواصفية

رعت الملكة نور في قصر الثقافة بمدينة الحسين للشباب حفل تخريج الفوج الحادي عشر لطالبات مركز الواصفية في دورة السكرتاريا العليا .

والقت كلمة في الاحتفال قالت فيها ان بناء الوطن وقدراته الذاتيه يعتمد على تربية ابنائه تربية سليمة عمادها العلم والمعرفة .

صيد المطر عملية بارعة

يجري في الميدان التجريبي للارصاد الجويه التابع لمعهد الابحاث العلمية باوكرانيا — يجري تنفيذ اعمال خاصة بالتاثير الفعال على السحب وتحدث رئيس قسم فيزياء السحب والتاثير الفعال عليها ، فقال :

من المعروف ان بمقدورنا انزال المطر ، وكل ما يلزم هو فقط ظهور سحابة مناسبة وعند ذلك تطير الطائرة « المختبر » طبقا لقواعد الطيران ومن على ارتفاع صغير يظهر سطح الارض والسحب البعيدة

وكان المتخصصون قد تعلموا « صنع المطر » كما يسمون ذلك خلال سنوات التجارب الطويلة نتيجة التاثير على السحب بالتفريغات الكهربائية العالية التردد وبحامض الكربونيك الجاف ثم بعد ذلك بالفضة اليودية .

وميدان التجارب يشبه طاولة بعملية ضخمة مساحتها عشرة الاف كيلو متر ينشر عليها محطات ومراكز المراقبة وعدة اجهزة قياس معدل سقوط الامطار .

وتكفي عدة جرامات من الفضة اليودية لاستحلاب « الاف الاطنان » من المياه من سحابة متوسطة الحجم

مؤتمر دولي للامومة والطفولة

● ينعقد في المنامة خلال شهر تشرين اول القادم مؤتمر دولي للامومة والطفولة بحضور عدد كبير من الشخصيات العلمية والنسائية بالوطن العربي وعدد من المستشارين في الاتحاد الدولي للطفولة ، وهذا المؤتمر يأتي ضمن سلسلة المؤتمرات العلمية التي تنظمها جمعية البحرين لتنظيم الاسرة ورعاية الطفل بمناسبة العام الدولي للطفل .

مخيمات دور القرآن تحديث للمعسكرات الصيفية

دابت اللجنة المركزية لرعاية شؤون المساجد على اقامة مخيمات للطلبة في كل عام في مناطق مختلفة من المملكة . وقد اختتم في الاسبوع الماضي في عجلون المخيم السنوي لطلبة دور القرآن الكريم في المملكة .

ويستهدف المخيم الذي استمر ثمانية ايام واشترك فيه ٢٠٠ طالب ، تعويد الطلاب على خشونة العيش وتبادل الخبرات في مجالات حفظ القرآن الكريم وتعلم احكام التجويد والتلاوة وتلاوتها بين الطلبة المشاركين وتنمية ثقافة الشباب الاسلامية والعيش في جو اسلامي لمكنه بمبادىء الاسلام القويمة من النواحي العملية في التطبيقات التي يمارسها الطلاب بصورة فعلية اثناء ادائهم للصلوات والاداب العامة والتعامل مع الغير مما يكون له الاثر الكبير في النفوس الناشئين

كما يهدف الى تنمية الروح الجهادية في نفوس الشباب والتعرف على العناصر القوية الواعية وتنمية مداركها العامة في هذا المجال وفي نطاق التعاليم القرآنية .

اضافة الى التعرف على المنطقة التي تقام المخيمات فيها وعلى اهلها وحياتهم المعيشية وتقديم بعض المساعدات لهم .

وتضمن المخيم اجراء مسابقات لحفظ القرآن الكريم وستقدم اللجنة المركزية جوائز لاوائل الطلبة فالطالب الحافظ للقرآن بكامله ستقدم له بعثة دراسية او اداء فريضة الحج والذي يحفظ نصف القرآن سيرسل لاداء شعيرة العمرة والذي يحفظ اجزاء من القرآن الكريم ستهيأ له فرصة ارساله في زيارات سياحية داخل المملكة مع تقديم جوائز عبارة عن مجموعات من الكتب الاسلامية والمصاحف الى جميع المشتركين في المخيم .

كما تضمن المخيم زيارات ميدانية الى المناطق السياحية والدينية والتاريخية الاسلامية في المنطقة والقاء محاضرات في الفقه والسيرة النبوية وتقديم تمثيليات اسلامية تلبسها المشتركون في المخيم .

وقد اكد الطلبة المشاركون في المخيم اهمية اقامة مثل هذه المخيمات على مدار السنة ، وأثناء الدراسة لما فيها من فوائد دينية وثقافية واجتماعية ورياضية وتقويم للسلوك الفردي والجماعي لاعداد الفرد لخدمة المجتمع .

ودعا المشاركون في المخيم زملاءهم الطلبة الذين لم تتح لهم فرصة الاشتراك ، أن يشاركوا في المخيمات التي ستقيمها اللجنة في القريب .

المهماز

يعده : نعيم الجزائري

تحية لوزارة السياحة

عندما نقول خطة تنمية فانها تشمل كافة المجالات والقطاعات ووزارة السياحة والاثار واحدة من هذه القطاعات التي تعنيها خطة التنمية .

والاردن بلد يؤهله مناخه واثاره واهله لان يكون مركزا سياحيا في منطقتنا . من اجل ذلك وضعت وزارة السياحة والاثار البرامج والخطط لتطوير صناعة السياحة مساهمة منها لدعم الاقتصاد الوطني .

ولكي تكون الخطط والبرامج الموضوعة متكاملة فقد اهتمت بالانسان كاهتمامها بالارض وما عليها من اثار ومتنزهات وفنادق وقد انشات الوزارة قسما يهتم بالسياحة الوطنية — الداخلية — حيث يعمل هذا القسم جادا على تطوير السياحه الداخلية من خلال توعية المواطنين وتوجيههم الوجهة الصحيحة لزيارة الاماكن السياحية والمحافظة عليها. كما قامت باجراء مسابقة لرسوم الاطفال تتحدث عن الاماكن السياحية في الاردن .

وشاركت الى جانب مؤسساتنا الاخرى بالترفيه عن الاطفال ممن لا تسمح ظروفهم المادية بالقيام برحلات ترفيهيه . وقد سعت الوزارة في الداخل والخارج الى تنشيط الحركة السياحية . واقامت في مطلع هذا الشهر مهرجانا سياحيا كبيرا في مدينة العقبة قصدت منه تعريف العالم على هذا الثغر الباسم من الارن واقامت متحفا شعبيا فيها . وستقوم الوزارة باحياء مهرجانات شبيهه في المستقبل في مناطق مختلفة من المملكة .

ان خطوات وزارة السياحة دليل على ان مجتمعنا لا يخلو من الناس الكرماء العاملين لبلدهم ووطنهم . مثل هذه البرمجة ومثل هذا السعي المتواصل يشعرنا ان بان هناك اناس يعملون من ضمير حي .

اننا نامل ان يتجاوب المواطنون كل المواطنين مع المسؤولين في وزارة السياحة بان يحافظوا على ثرواتنا السياحية لانها الوجه والمظهر الحضاري لاردننا . فالمواطن الصالح هو الذي يدفع عجلة التنمية في كافة المجالات .

وانتم ايها الاصدقاء بعد شهر تنتهي عطلتكم الصيفية وتعودون الى مقاعد الدراسة من جديد ان العطلة الصيفية فرصة ثمينة لنا كي نتنزه في الحمة او دبين نزور جرش وعجلون عليكم ان تدعوا اباءكم وامهاتكم ليشاركوكم فرحكم وسعادتكم كي يرتاحوا هم ايضا من تعب العمل وقسوة الحياة. وحافظوا على هذه الاماكن لانها بيت كل واحد منا نظافتها نظافتنا وهي رمز حبنا لارضنا واخواننا الذين سياتون من بعدنا .

عادات ليست منا

شو بصير يا موظفين لو عاملتم المراجعين باللطف والانسانية واللين . شو بضير لو كل واحد منا راقب نفسه واعتبرها هي محل احد الفلاني المواطنين .

ما انتم عارفين لولا الضرائب لما كان هناك موظف وابهة ومكتب .

واختصارا للقول ، نحن نقول : ان هذه العادات اللي موجودة عند بعض الموظفين وهم قلة هي عادات غير اصيلة ومش منا وما يدل على مواطنة صالحة .

★ هل تعلم ان معظم الناس تؤمن بوجود الجنة والنار ، ومع ذلك فان كل شيء يغضب الله ، يجري ليل نهار والشر والفساد على قدم وساق

★ ان السمعة الحسنة مهما كان حجمها تكبر وتبقى .

وان الوظيفة مهما كان شاغلها ، تسقط وتفنى .

★ ان شوارع العاصمة قد خفت منها الحفر ، بعد ان طليت معظم شوارعها بمادة سميكة من الزفتة ، يقال انها دسمة فوق العادة ، وبتبيض الوجه .

معركة

وقعت معركة تطبيش ضلوع بين الجيران ، انتهت في مخفر الشرطة والمستشفى . وكل ذلك بسبب كذب الاولاد والتسرع العاطفي وعدم التروي من قبل الاهل .

يا جماعة الخير ..

خلوا الولد يحل مشكلته بنفسه حتى يطلع رجل صحيح . فانتم غير باقيين له وبعدين اولاد اليوم بتزاعلوا مع بعض ، لان الاهل ما بعلموهم حسن الخلق والمحافظة على الجيرة والاصدقاء فكل واحد منهم عنتر .. يا ناس علموا الاولاد الاخلاق الحسنة ، علموهم حب الاخرين — مش اللي بغلط عليك اضربه بالحجر على راسه — وبعدين الاولاد بتزاعلوا اليوم وبنسوا كل شيء تاني يوم . الاولاد مش مثلنا ، نحنا الكبار قلوبنا مليانه على بعض .

حب الوطن

الحب انواع كثيرة بعد حب الله ، سبحانه وتعالى ، منها :

حب المخلوق للمخلوق ، حب الذات ، حب المادة ، وحب الوطن .

وانبلها على الاطلاق واكثرها تضحية هو حب الوطن . ومن اجله يضحي الناس كثيرون بحياتهم وهم سعداء .

عادات مزعجة

كم هو جميل ان يتصرف كل واحد منا ويتحرك بشكل لا يزعج من هم حوله . ولكن الذي يحصل ان البعض منا تحلو له حركاته ، وهو لا يشعر كم هي مقيته في نظر الاخرين . ومن هذه الحركات :

★ قلب الشفة عند عدم الاعجاب بامر ما .

★ خلع الحذاء واللعب بالقدم مما يسبب صوتا يزعج الاخرين بالاضافة الى احتمال ظهور رائحة للقدم .

★ وضع السبابة والابهام على الخد بشكل مقص ، مما يعبر عن الانقباض والاكتئاب .

★ مد اللسان للاخرين ، طريقة لا تعبر عن شيء من التهذيب حتى ولو كان ذلك بقصد المزاح .

★ قرم اطراف الاصابع — الاظافر — بواسطة الاسنان .

اقتراح

اقترحنا ونقترح ان تقوم امانة العاصمة بحملة جباية لمدة اسبوع ، بحيث تاخذ خمسة فلسات من كل شخص يدخل العاصمة ، وذلك لتامين الاشياء الجمالية والضرورية التي عجزت امانة العاصمة لاسباب ربما تكون مادية عن القيام بها كالساعات في الميادين ودورات المياه وحدائق وملاعب الاطفال .

تبا لهؤلاء

★ تبا للذين يتوجهون الى المصايف والمتنزهات من اجل عقد الصداقات والتحرش بالعائلات .

★ تبا للذين يصعدون على سطوح المنازل من اجل الغزل ومضايقة حريات الاخرين .

★ تبا للذين استبدلوا قوة ابصار العين المجردة بالدرابيل المكبرة لكشف عورات الناس الغافلين .

★ تبا للذين ينامون على الحرير ويهضمون حق الفقير .

★ تبا لكبيرة النفس ما اتفهها وما احقرها . ان من يحملها لا يمكن ان يوصف الا بسخافة العقل او قلة الاصل .

حقائق

★ لا بد للحق يوما ان ينتصر . ولا بد للباطل يوما ان يخمد وينقرض

★ لا بد للحب والعدل ان يفرشا ظلهما على العالم .

ولا بد للعرب ان تضع اوزارها ، والارض تعود لاصحابها بمبرلة بدم شهدائها

اللهم !

اللهم خلصنا من عنترة شوفيرية اخر زمن واهري وبر بعض تجارنا الذين سببوا لنا الديون والمحن وخلصنا من ميوعة بعض الناس وخلاعة قليلي الدين ، يا رب العالمين

مواقف

★ حينما يستشهد المقاتل على الارض المحتلة ، تتولى رعايته العناية الالهية .

★ حينما تثور الشعوب ، تهتز المقاعد ويتحرك التاريخ .

★ حينما تسقط اوراق رزنامة العمر ، يخسر الانسان شيئا لا يمكن ان يتكرر .

★ حينما تغلق بعض النساء الشرسات فمها ، يغضب اطباء الاذن والحنجرة وتهدأ الحارة .

يا عيب الشوم

يا عيب الشوم على الغني الذي يحرم نفسه هو واولاده ، ونازل طس في ارخص المأكولات ، وما يجدد ملابسه في السنة الا مرة ومن سوق البالات ، والعامل الذي عنده ، ياكل ويلبس احسن منه .



● لكي تتقي حقد الناس ، كن قانعا على نفسك وكريما معها .

● لا تتهافت على اللئيم فتتهم في مروءتك ولا على الغني فتتهم في عفتك ولا على الجاهل فتتهم في عقلك .

● كتمان السر يورث السلامة وافشاؤه يورث الندامة .

● من اخطأ واعتقد انه على صواب اخطأ مرتين .

● المتفائل ينظر الى الوردة ولا يرى الشوك .. والمتشائم يتمعن بالاشواك ولا يرى الورد .

زغوطة وزغوطة

أويها . . مبروك نجاحكم يا شباب
أويها . . يللي انتو للوطن حجاب
أويها . . بتعلوه لفوق لفوق
أويها . . لحتى ما يعلى لفوق السحاب
لي .. لي .. لي .. ليش

أويها . . لكن ياذ ىنابنا يا غاليين
أويها . . اطلبوا العلم ولو في الصين
أويها . . وكملوا مشوار العلم
أويها . . بهمة وحماس قويين
لي .. لي .. لي .. ليش

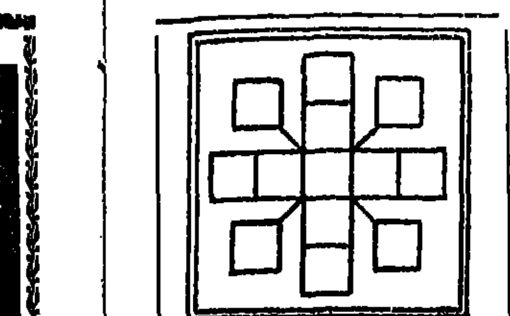
المراسلات : شارع سينما الاردن — جبل عمان — ت ٣٠٥٠١ الاشتراكات : للدوائر الحكومية والمؤسسات (١٠) دنانير للمدارس (٥) دنانير	رئيس التحرير المسؤول فخري ابو حمده	صاحب الامتياز فخري ابو حمدة وفتحي سلطان

منوعات

ماهو فن الكرافيك

انه الفن الذي ينتج بالحفر على الخشب او الزنك او بواسطة اية مادة اخرى ،ويطبع من الخشب على الورق .

والكرافيك المعاصر يعتمد على هذه القاعدة ، واذا تجاوزها فانما يفعل ذلك بعد اتقان القواعد الكلاسيكية يعود فن الكرافيك ، في العالم ، الى زمن قديم ، حيث استطاع الفنان العالمي ان يعبر بواسطته عن اكثر الموضوعات شعبية وانسانية ، وذلك لان هذا الفن ، سهل النقل ، ويمكن للنسخة الواحدة منه ان تتكرر .. فضلا عن انه اكثر قربا من الاهتمامات الشعبية .



رياضة فكرية

تجد في هذا الشكل ثلاثة عشر مربعا صغيرا .. حاول خلال عشر دقائق . ان تملاها بالاعداد من « ١ » الى « ١٣ » بدون تكرار تجعل مجموع كل « ٢٣ » ومجموع كل من من الخطين المتعامدين يساوي الخطين القطريين يساوي « ٢٤ » .

الجزر والتفاح

قال بعض الخبراء المختصين ان احسن فاكهة للجسم في ايام الشتاء هي الجزر والتفاح ، لان الجزر يقوي انسجة البصر والتفاح يجعل الانسان في حالة نشاط دائم .

مكتبة فارس — رحلة في دنيا المستقبل

كيف تكون الحياة بعد بضعة الاف من السنين ؟ كيف يعيش الناس ؟

هذا السؤال الذي قد يطوف باذهاننا بين حين واخر شغل ادباء كثيرين . لقد كتب هـ. ج. ويلز روايات وقصصا كثيرة تعتمد الخيال العلمي في تحديد ملامح المستقبل البعيد وفي روايته « رحلة في دنيا المستقبل » يروي لنا قصة عالم يخترع الة يستطيع ان يسافر بها عبر الزمن ، الى الماضي او المستقبل وخلال رحلته الى المستقبل يجد نفسه في عالم غريب وسط اناس صغيري الحجم يلبسون الملابس الملونة ، يعيشون في رخاء كبير ويمرحون طوال النهار ، غير انهم لا يغادرون بيوتهم في الليل وينتبه العالم بعد ايام من وصوله الى ان الته قد اختفت فيخرج للبحث عنها . وبالصدفة يكتشف حياة اخرى تحت الارض الات ضخمة ومخلوقات قوية تعمل طوال النهار . ولانها اعتادت الظلام تحت الارض ، فانها لا تخرج من اقبيتها الا في الليل لتفتك بالمخلوقات الصغيرة التي تعيش على السطح .

ماذا حدث للعالم بعد ذلك ؟ هل وجد الته ؟ هذا ما ستعرفونه حين تقراون الكتاب

مشكلة ... وحل .. !

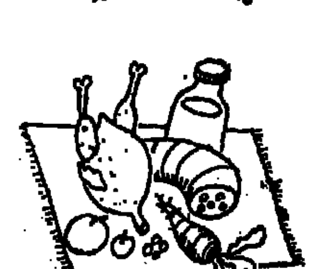
« لعلكم تستطيعون مساعدتي في حل هذه المشكلة التي اصبحت تثير قلقي وخوفي فانا اشعر بانني ارتكبت جريمة كلما اخفقت في عمل ما اشرع في القيام به ، فاحس عندها بفداحة فشلي .. ولقد اضطررت لترك المدرسة منذ سنتين وليس لي الان الجراة للرجوع اليها خوفا من فشلي ايضا في الدراسة .. وعندما انظر الان الى زميلاتي اللاتي كن معي في صف واحد اشعر بالسخط على نفسي لانني تخلفت عنهن كثيرا .. وانا اكتب اليكم الان فليس لي احد ياخذ بيدي وينقذني من هذا الياس الذي اعيشه ، وليس لي من يخفف عني شعوري بثقل الحياة . حياتي احس بانها فشل متواصل .. فكيف اتخلص من شعوري هذا بالفشل .. ؟ »

● هذه الرسالة وصلتنا من الصديقة « انتصار علي محمود » ١٧ سنة .

— يتضح من رسالتك ايتها الصديقة « انتصار » بانك تمرين بحالة كآبة نفسية بناء على شعورك بالياس والتردد ولوم النفس والشعور بالفشل وهذه الحالة تصيب الكثير من الشباب والشابات في هذه السن ، وتبقى محاولاتك للخروج من هذه العزلة هي الدعامة لشفائك .. فليس هناك شخص يختلف عن الاخر من حيث ذهنيته وقابليته ، وعند الدراسة ومحاولة التحسين بالاشتغال باي عمل هو الوسيلة التي تفتح لك ابواب الشفاء ، كما ان الخوف لن يؤدي الا الى زيادة الشكوى .. فيجب ان تحاولي العودة الى المدرسة وليس هناك من داع للتردد حتى اذا كان اقرانك يسبقونك في المدرسة اذ ان تاخر سنة او سنتين لا يعني شيئا في مسيرة الحياة الطويلة .. ولتكن لديك ثقة بنفسك .

اختبر دقة الملاحظة





بين هاتين الصورتين المتشابهتين ، ثمانية فروق مختلفة ، حاول اكتشاف هذه الفروق ودونها على ورقة .

بطولات خالدة

عمر بن عبد العزيز

كان عند عمر بن عبد العزيز قوم ذات ليلة في بعض ما يحتاج اليه فغشي سراجه فقام اليه فاصلحه فقيل له : يا امير المؤمنين الا نكفيك ؟ فقال : وما ضرني ؟ قمت وانا عمر بن عبد العزيز ورجعت وانا عمر بن عبد العزيز .

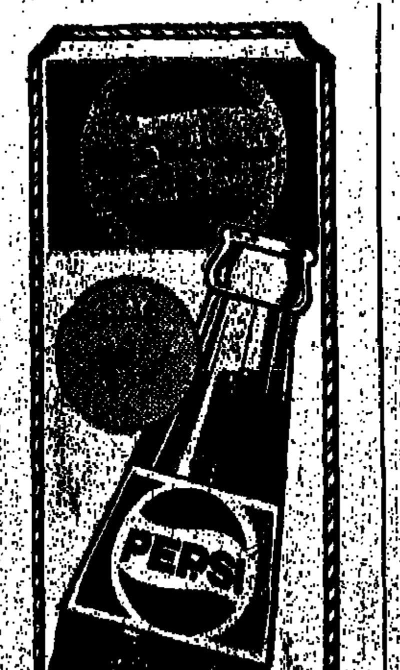
وفي بيته كان عمر يصلي العشاء ثم يدخل على بناته فيسلم عليهن فدخل عليهن ذات ليلة فلما احسسنه وضعن ايديهن على افواههن ، ثم تبادرن الباب . فقال للخادمة : ما شانهن ؟ فقالت : انه لم يكن عندهن شيء يتعشينه الا عدس وبصل فكرهن ان تشم ذلك من افواههن ، فبكى عمر ثم قال لهن : يا بناتي ماينفعكن ان تتعشين الالوان ويمر بابيكن الى النار . فبكين حتى علت اصواتهن .

وكان عمر اذا اراد ان يصرف الناس الذين عنده في الدار وبدت له حاجة يخلو بها ، قال نعم : الا اذا شئتم رحمكم الله . وليس يامر احدا ان يقيم الناس .

وبعث عمر بن عبد العزيز يزيد بن ابي مالك ، والحارث بن محمد الى البادية ليعلما الناس ، واجرى عليهما الرزق ، فقبل يزيد ولم يقبل الحارث ، وقال : ما كنت لاخذ على علم علمنيه الله اجرا ، فذكر ذلك لعمر بن عبد العزيز فقال : ما نعلم بما صنع يزيد باسا واكثر الله فينا مثل الحارث .

وخرج عمر ذات يوم من منزله على بغلة له شهباء ، وعليه قميص له وملاءة مشقة اذا جاء رجل على راحلة له فاناخها ، فسال عن عمر ، فقيل له : خرج وهو راجع الان . قال : فاقبل عمر ومعه رجل يحادثه فقيل للرجل : هذا عمر امير المؤمنين فقام اليه فشكا اليه عدي بن ارطاه في ارض له فقال عمر اما والله ما غرنا منه الا عمامته السوداء ، اما اني قد كتبت اليه فضل عن وصيتي : انه من اتاك ببينة على حق له فسلمه اليه ، ثم قد عناك الي ؟ فامر عمر برد ارضه اليه ، ثم قال له : كم انفقت في مجيئك الي ؟ فقال يا امير المؤمنين تسالني عن نفقتي وانت قد رددت علي ارضي وهي خير من مائة الف ؟ فقال عمر : انما رددت عليك حقك ، فاخبرني كم انفقت ؟ قال : ما ادري . قال : احزره ؟ قال : ٦٠ درهما فامر له بها من بيت المال ، فلما صاح به عمر ، فرجع فقال له : خذ هذه خمسة دراهم من مالي فكل بها لحاجتي ترجع الى اهلك ان شاء الله .

وكتب عمر بن عبد العزيز الى عماله : ان اقضوا عن الغارمين فكتب اليه : انا نجد الرجل له المسكن والخادم وله الفرس والاثاث في بيته فكتب عمر : لا بد للرجل من المسلمين من مسكن ياوي اليه ، وخادم يكفيه مهنته وفرس يجاهد عليه عدوه واثاث في بيته وهو غارم فاقضوا عليه .



علوم

اعداد : هدى ابو حمده

هل يمكن للقطط ان ترى في الظلام

قد يعتقد الكثيرون ان باستطاعة القطط الرؤية في الظلام ، لكن هذا خطا . والصحيح ان للقطط قوة بصرية حادة ، بصورة تفوق المعتاد ، حتى في اخفت الاضواء .

ولكن ، لماذا لا يعميها لمعان ضوء الشمس الكامل . ؟

ان عين القط تختلف عن العين البشرية في ان انسانها « بؤبؤها » مستطيل وليس مستديرا كما في الانسان ، فيمكن للقط اذن ان يقفل الفتحة المستطيلة في ضوء الشمس ، بحيث لا يدخل العين الا كمية ضئيلة جدا منه ، وعندما يخفت الضوء ، تنفتح الفتحة لتسمح لكمية كبيرة منه بالدخول .

تصلب الشرايين

تصلب الشرايين او الضيق التدريجي الذي يصيبها يعتبر احد الاسباب الرئيسية في النوبات القلبية التي تقضي على حوالي نصف مليون اميركي كل عام . وبرغم وجود مايدعو الى الظن بان الكولسترول والدهن في الدم يلعبان دورا رئيسيا في ازدياد رواسب تصلب الشرايين الا ان احدا لا يعرف كيف تبدا هذه العملية القاتلة .

لكن احد علماء الباثولوجي — علم الامراض — في جامعة واشنطن قدم مؤخرا نظرية ثورية تقول بان منطلق تصلب الشرايين يبدأ بتسبيل المواد الدهنية الفيروسات التي تسبب تغيرا في الخلايا التي تربط بين الشرايين او تبطنها .

يقول الدكتور ابرل بنديت ان احدث النظريات تشير الى ان تصلب الشرايين يبدأ بتسبيل المواد الدهنية والكولسترول داخل بطانة الشرايين ون ذلك يؤدي الى ازدياد انتاج الخلايا داخل الشرايين في عملية تشابه تشكل نسيج الندبة او اثر الجرح .

اذا صحت هذه النظرية كان معنى ذلك تكون رواسب من عدة مستعمرات من الخلايا . لكن نتائج ابحاث الدكتور بنديت تقول بوجود مستعمرة خلايا واحدة نابعة من خلية واحدة في بطانة الشرايين . وهذا يعني بالتالي احتمال تلك الخلية على تغير وتحول .

لقد حصل هذا الباحث على دعم نظريته عبر التطبيق المعقد لنظرية الكيمياء الحيوية وعلم الوراثة ، الذي قاده الى الشك بان الفيروسات والمواد الكيماوية وغيرها من عوامل البيئة يمكن ان تحدث تغيرا يؤدي الى تصلب الشرايين ، تماما كما تقوم بعض هذه العوامل باحداث الاصابة السرطانية ، والواقع ان الدكتور بنديت وبعض زملائه تمكنوا من تمييز وتحديد اثار تشبه الفيروسات في شرايين الدجاج المتصلبة . لكن حتى في حال ثبوت نظرية الدكتور بنديت فان ذلك لا يلغي كلية دور الكولسترول والدهون في الدم بالنسبة للنوبات القلبية والجلطات ، ويعتقد الدكتور بنديت ان تحول الخلية في جدار الشريان قد يكون الخطوة الاولى نحو تصلب الشرايين ، وان الكولسترول والشحم وارتفاع ضغط الدم واية مجموعة من العوامل الاخرى المتصلة بالنوبات القلبية تعجل في تحول الخلايا الى رواسب تصلب .

طريقة لاختبار الوراثة

وضع العلماء السوفييت اختبارا ميكروبيولوجيا يكشف عن المرضى الذين ورثوا اختلالا في عمليات التجدد (التفاعل الحيوي) ويساعد على فحص المولودين الجدد بالجملة لاغراض وقائية . ويتم الاختبار باخذ عينة من دم المولود وعمل بصمات على الورق ، ثم تعالج في المعقام ، واخيرا توضع في وسط غذائي يحوي ميكروب العصية المعوية . وتسمح خلايا هذا الميكروب بمعرفة ما اذا كان الابيض طبيعيا او لا .

وتكون الميكروبات المستخدمة في التشخيص غير عادية ، اذ حدثت في جهازها الوراثي « اعطاب » حيث تختل نتيجتها عملية تركيب احد الحوامض الامينية . ويحدث عند ذلك تكاثر الميكروب في حالة احتواء الوسط الغذائي على ذلك الحامض الاميني الذي يعوز الميكروب .

واذا كان المولود قد ورث اختلالا في عمليات التجدد ويحتوي دمه على نسبة عالية فوق العادة من حامض اميني كالفينيلالانين مثلا ، فان الميكروب يبدأ بالتكاثر بسرعة وتظهر هالة فاتحة اللون حول قطرة الدم .

ولما كانت سرعة تكاثر الميكروب معروفة ، فيمكن ، اعتمادا على حجم الهالة ، معرفة ما اذا كانت نسبة الحامض الاميني تزيد عن العادية اولا . واذا كانت تختلف عن العادية فيقيد اسم المولود في سجل خاص فورا .

طريقة لانقاذ الملدوغ

جرت العادة ، اذا لدغت حية انسانا ، ان يربط العضو الملدوغ فوق العضة وتحتها ،وان يمتص انسان اخر السم ويبصقه ، اذا لم يكن في فمه شقوق ، او بثور .

احدى الشركات العاملة في افريقيا ، ابتكرت طريقة جديدة ، لتجنب من يمتص السم خطر التسمم . ولم يعد من حاجة لان يمتص السم بفمه والطريقة الجديدة عبارة عن رباط خاص يشد على جانبي اللدغة ، وثمة شفاطة تشفط السم : وهكذا ينقذ الملدوغ ،ولا يتعرض منقذه للتسمم .

الاحلام المرعبة

كثير منا نهض فجاة من نومه اثر احساسه بحلم مزعج اطار النوم منه . والاحلام كما يصفها العلماء هي وسائل للتعبير عن شعور الخوف والغضب والحب ففي اثناء النوم يقل ضبط الوعي للعوامل النفسية فتطفو الدفعات العصبية للخوف والضيق وغيرها من الافكار التي لا تتفق مع المنطق الى مستوى الادراك وتتسم كثيرا بالعنف .

وتلك الاحلام المرعبة التي تهز النائم وتبعث فيه اليقظة ، هي ما اصطلحنا على تسميتها بالكابوس الذي يعد كصمام امان يعبر به النائم عن عواطفه بطريقة مزعجة ، لكنها عديمة الضرر ، ولها فائدة فهي تعيد الشخص ثقته بنفسه وتزيل اسباب همه .

وهذا النوع من الاحلام يحدث اثر برامج المذياع والتلفزيون المسائية او بعد مشادة كلامية عنيفة قبيل النوم مباشرة او الحوادث المخيفة التي يراها في حياته كل فرد .

ويمكن علاج هذه الحالة اذا ما تكررت باستمرار باضاءة مصباح الغرفة ، وجعل الغرفة منيرة تماما .

لماذا تلدغ الحشرات ؟

هناك اختلاف بين الحشرات التي تلدغ والتي تعض فالنحلة مثلا ، تحمل في نهاية ذيلها « ابرة » متصلة بغدة تحتوي على السم ، وتستخدمها كسلاح للدفاع عن نفسها وعن خليتها وليست لها اية علاقة بالتغذية ويشبه عملها عمل ابرة زرق الدواء التي يستخدمها الطبيب وبواسطة ابرتها المجوفة ، تثقب الحشرة الجلد ، وتزرق فيه بعض السم ، لكن النحلة تهلك بعد ان تلدغ الانسان ، لانها تترك ابرتها في الجرح الذي تحدثه ، وهذا ما يسبب هلاكها .

اما البعوضة ، فهي تعض اي تثقب الجلد بمنقارها الطويل الشبيه بابرة مجوفة ، ولا تعض دفاعا عن نفسها ، وانما طلبا للغذاء الذي هو الدم .

وقبل ابتداء عملية مص الدم تقوم البعوضة بافراز بعض من لعابها ، لكي تمنع الدم من التجلط . وهذا اللعاب ، هو موضع البعض . وهو الذي ينقل الجراثيم اذا كانت الحشرة حاملة للمرض .

والحشرات التي تعض هي فقط التي تحمل المرض وتنقله وليست الحشرات التي تلدغ

ابن خاتمة

● اسمه الكامل احمد بن علي بن خاتمة ، طبيب عربي معروف اعتمد على التجربة واقر مبدا الوقاية قبل العلاج

● اشتهر بانه اول من تعرض لمرض الطاعون واصفا اعراضه ومسبباته مؤكدا على انه ينتقل بملامسة المريض او مشاركته في اكله وشربه وملابسه وان الاصابة تكون على حسب استعداد وسرعة انفعال المتعرض لها ، وقد اكد ما ذهب اليه العلم الحديث بعده بمئات السنين .

● توفي عام ١٣٦ م .

لماذا يصفر وجهك عند شعورك بالخوف

هل تعرف لماذا يصفر وجهك عند شعورك بالخوف او الخطر ؟ اذا كنت لا تعرف ، فاليك تلخيصا للخطوات والتطورات التي تتم في جسمك عندما تشعر بالخطر :

١ — ترسل عيناك برقية الى المخ تعلمه بوجود خطر داهم .

٢ — يدق المخ ناقوس السمبثاوي ليرسل اوامره الى القلب والرئتين والكبد .

٣ — يعمل الكبد على تزويد الجسم بالسكر ليجري في الدم وبذلك يعطي العضلات وقودا وذخيرة للحرب .

٤ — تتوقف حركة الهضم في المعدة والامعاء ويتحول الدم الذي تحتاجه للهضم الى عضلات الجسم استعدادا للقتال .

٥ — يتحول الدم في الجسم الى دم سريع التخثر حتى اذا جرحت لا تفقد الكثير من الدم .

٦ — تنكمش الاوعية الدموية في الوجه ، ليهرب الدم منه الى العضلات لتساعدها على مجابهة القتال وبهروب الدم من الوجه ، يصبح الوجه اصفر اللون .

أدب الأصدقاء

لحظة جميلة

كنت اشعر بخوف شديد ، فاليوم يصادف موعد امتحاننا في مادة التاريخ . وانا لم اقرأ بعد كلمة واحدة من هذه المادة ولم يكن في الامر اهمال من جانبي . فقد كان علي ان اساعد والدي في عمله .

وعندما ذهبت الى المدرسة كنت اشعر ان راسي يدور بسرعة وقلبي يدق دقات عنيفة بسبب الخوف .. وفي الصف انكمشت كالفار المذعور . فقد كان علي ان اواجه الموقف الصعب مع الاستاذ بكل ما املك من شجاعة . فقد قررت ان اصارحه بالحقيقة مهما كلفني الامر ذلك من احراج .

وبعد دقائق .. دخل الاستاذ وكانت على شفتيه ابتسامة نظر الينا لحظة ثم .. حدثت المفاجاة ، اذ طلب من الجميع أن يرفعوا الاوراق فالامتحان تاجل الى الاسبوع القادم .

ولم اصدق اذني في حينها . ولكن هذه اللحظة لا يمكن ان تغيب عن بالي قط . فقد كانت لحظة جميلة .. جميلة بكل معنى الكلمة .

بقلم الصديق :
طالب عبد الجبار

رايتك

رايتك ايتها الحبيبة
وجدتك في ضوء القمر
رايت الاطفال يصرخون
يطالبون الخبز
وانت تبتسمين
وجدتك تتاملين
قرات في عينيك
رسالة الحياة
رسالة المطر

رايتك من وراء الاسلاك الشائكة
من خلف غابة الزيتون
شجرة بلا أوراق
واحة بلا ماء
ولكنك تبتسمين
لانك واثقة من النصر
فالرجال في الطريق

شعر الصديقة :
ساهرة السعدي

سوق عكاظ

كانت ((عكاظ)) في الجاهليةهي الارض الواسعة التي تقع شرق الطائف وعلى بعد ٣٥كيلو متر وكانت ملتقى للشعراء والخصوم وكان الشاعر الجاهلي — عمرو بن كلثوم — يقوم خطيبا بقصائده في هذاالسوق الذي تجتمع فيه القبائل في كل سنة . اما من اين جاءت هذه التسمية فتقول مراجع اللغة ان فلانا ((عكظ))خصمه أن ناظره بالحجج وفاخره . ومن هنا جاءت التسمية الشهيرة ((عكاظ)) اي المفاخرة والتباهي .

محمد رجب حسين

سقراط الحكيم

سقراط الحكيم ، استاذ افلاطون لقد ظهر سقراط هذا في اثينا وفي القرن الخامس قبل الميلاد .. ومع ذلك فان ذكراه ما زالت حية في الاذهان : اذهان عشاق الحكمة جميعا وطلاب الاخلاق الفاضلة في كل مكان .

ولسنا هنا بصدد سرد سيرة هذا الرجل العظيم بتفصيل : فتفاصيل حياته ليست معروفة كلها بل ان الغموض يكتنف الكثير منها .. ونحن مدينون في اكثر ما نعرف عنه الى تلميذه افلاطون .

ان عائلة سقراط كانت من عائلات اثينا البسيطة الفقيرة ، وان اباه كان نحاتا .. وان زوجته ، كما يقول بعض المؤرخين ، كانت تسومه سوء المعاملة ، ونعرف ايضا انه اشترك في الحروب التي خاضتها اثينا ، وانه ضرب مثلا في الاقدام ، والشجاعة ، وابلى احسن بلاء في شتى المعارك التي حارب فيها ، على ان اهم ما يذكر عن سقراط هو العمل الذي مارسه في حياته والنهاية الاليمة التي ادت الى مماته .

وكان التعليم ، تعليم الشباب ، هو العمل الذي شغل سقراط نفسه الا انه لم ياخذ جزاء مقابل جهوده كما كان يفعل اكثر الاساتذة في تلك الايام ، وهم الذين يسمون بالسفسطائين فالحكمة والمعرفة ليستا بضاعة تباع وتشترى ، كما كان قول الفيلسوف العظيم ووصفه بالفيلسوف وصف ملائم ولا ريب . فهذا لفظ يوناني ومعناه محب الحكمة والمعرفة ، ولو تسنى لك العودة بخيالك الى اثينا الى ما قبل ٢٣ قرنا لتراءى لك سقراط وهو يتحدث الى جموع طلابه على قارعة الطريق في الميادين العامة يسالهم ليجيبوه ثم يطرح عليهم سؤاله الثاني فالثالث حول معنى العدالة والخير والشجاعة اما غايته من ذلك كله فهي ايقاظ عقول طلابه وضمائرهم فمتى استيقظت عقولهم مضوا في طلب المعرفة وتحري الحقيقة غير مكترثين بمظاهر الحياة وقشورها ومتى استيقظت ضمائرهم حرصوا على التمسك بالاخلاق والقويمة التي ترضي ضمائرهم حتى ولو تعارضت ومطالب الحكومة الاثينية . وقد اوجز سقراط غاياته من التعليم بعبارة « اعرف نفسك » — وهي العبارة التي تناقلتها الاجيال واخذها الخلف عن السلف على مر الايام .

لا عجب الان ان غضبت حكومة اثينا على سقراط الذي جعل من ضمير الانسان مرجعا واساسا للاخلاق والذي تكاثر تلاميذه وتكاثر [illegible] ابناء الخاصة والعامة على السواء . لقد وجدوا في تعاليمه تلك تهذيبا لنفوسهم ففكروا في التخلص منه ، بل في اعدامه ، حفاظا على مراكزهم ومصالحهم .

لذلك فقد نسبوا اليه التهمة زورا بانه يعمل على التحريض [illegible] الدين وافساد الشباب واصدروا حكمهم باعدامه .

قصة: الكرة السحرية

جلس الكلب فوفو على حافة مغارته حزينا ، بعد ان مات احد اطفاله بسبب البرد الشديد .. قال فوفو لنفسه :

— والان ماذا افعل ، كيف انقذ اطفالي من الموت ؟ فالبرد لا يزال قاسيا ولا بد من حل واذا استمرت الحال هكذا فان اطفالي سيموتون كلهم ! — وفجاة هرع فوفو نحو الغابة وفي ذهنه فكرة جديدة ، قال لنفسه :

((يجب ان لا استسلم لليأس . سابحث عن الخشب الجاف في جميع انحاء الغابة))

وظل فوفو يبحث في الغابة طوال النهار فلم يجد اية خشبة جافة تصلح للاحراق ، وتراكم الثلج الابيض على شعره فغطى جسمه كله .. واخذ ينفض الثلج عنه ولكن دون جدوى .. وعندما تذكر اطفاله شعر بحزن عميق ونعى الثلج الذي كان يتساقط على جسمه بغزارة .. وعاود التفتيش من جديد وهو يقول لنفسه : ((عندما يستولي علي اليأس يجب ان اعمل ، لان العمل اقوى من اليأس دائما))

وفيما هو يتجول في الغابة لمح من بعيد نورا مبهما فاتجه نحوه بلهفة شديدة وعندما وصل الى مصدر النور ، راى امرأة عجوزا نائمة وبجانبها كرة صغيرة ينطلق منها لهب احمر وازرق . واقترب من الكرة الملتهبة اكثر فاكثر فاحس بالدفء حالا ، وعندما مد يده ليتلمس الكرة احترقت يده فسحبها بسرعة ، وهو يشعر ببعض الالم .. وبسرعة احضر غصنا رطبا وعضه باسنانه ثم اخذ يدحرج الكرة بحماس وهو يبتعد عن العجوز شيئا فشيئا . وكان فوفو يتصور ان هذه العجوز ساحرة لانها صنعت مثل هذه الكرة التي ادهشته كثيرا !

وعندما وصل الى مغارته وضع الكرة في احد الزوايا ففرح صغاره كثيرا بهذه المدفاة التي تمنحهم الدفء والسعادة .. واصبح فوفو موضع اعجاب الجميع واقبلت بقية الكلاب لمشاهدة الكرة التي ظلوا يعتقدون انها من صنع ساحرة !

ولكن هذا الدفء السعيد لم يدم طويلا لفوفو وصغاره اذ سرعان ما انطفات الكرة المتوهجة وعاد البرد الى المغارة واخذ خطر البرد يهدد الصغار من جديد .. فخرج فوفو الى الغابة مسرعا ليفتش عن العجوز الساحرة ليعتذر لها عن سرقة الكرة ولتعطيه واحدة اخرى لكنه لم يعثر اي اثر للعجوز فرجع الى مغارته حزينا .. وفي الطريق فكر مع نفسه بشأن الكرة قائلا : ((ليس من المعقول ان تصنع الساحرة شيئا يفيد الاخرين . لقد كنت غبيا فعلا عندما تصورت ان تلك العجوز امراة ساحرة — ان السحرة لا يعرفون الا خداع الناس والغش . فلا بد ان تكون تلك المراة الطيبة مخلوقا حقيقيا وهي التي فكرت وصنعت المدفاة الجميلة ..))

اقتنع فوفو بهذه الفكرة التي راودت عقله ورجع للكرة المنطفئة يحاول فتحها لمعرفة سر صنعها . وظل يعمل بجد وذكاء وهو يرتجف من البرد حتى استطاع ان يعرف طريقة صنعها . فامتلات نفسه بفرح عظيم ، فقد كانت مدفاة سهلة الصنع . وعلى الفور اخذ فوفو يصنع مدافىء كثيرة تشبه مدفاة العجوز الطينية ويوزعها على الكلاب الاخرى .

واحترف فوفو هذه الصناعة البسيطة وطورها .. وبعد ايام قليلة وفيما كان فوفو جالسا في بيته وهو منهمك في عمله الجديد سمع في الخارج ضجيجا سعيدا يتجه نحو مغارته وعندما خرج ليستطلع السبب شاهد اصدقاءه الكلاب مجتمعين وهم يتنادون باسمه بحماس ومودة شديدين ويدعونه لحضور وليمة اقاموها تكريما له ، فرح وراح يفكر في نفسه قائلا : ما اروع ان يخدم الفرد الاخرين وسار معهم الى حيث الفرح والبهجة .

طرفة ادبية

وقع احد الجنود العرب اسيرا في يد الاعداء بعد الاسلام ، فطلب منه الاعداء ان يكتب رسالة الى قومه يخبرهم فيها ان اعداءهم كثر [illegible] فكتب :

((اما بعد فقد احدقت علينا بالقوم واصبحت مستريحا من السعي في معرفة احوالهم ، واني قد استضعفتهم بالنسبة اليكم ، وقد كنت اعهد في [illegible] الملك المهلة بالامور والتدبير الخافية ، لقد [illegible] الغالية ، وقد رأيت من احوال القوم ما يطيب به قلب الملك ، ونصحت فدع ريبك ودع ميلك ، والسلام)) .

فعرف رئيس قومه انه في [illegible] الرسالة [illegible] الى العدو [illegible] وقال الرئيس [illegible] [illegible]

أضواء

البقع الشمسيه

اشار بعض العلماء الى وجود صلة بين البقع التي كثيرا ما تظهر على سطح الشمس وبين محاصيل القمح على ظهر الكرة الارضية .

فقد كان الانتاج العالمي من القمح اوفر في عامي ١٩٥ و ١٩٦ ، وقد جاءت هذه الزيادة في الوقت الذي كانت فيه البقع الشمسية عند اقصى حد من النشاط .

غرائب عالم الحيوان: الزقزاق

((الزقزاق)) طائر صغير الحجم جميل الشكل وبنفس الوقت فهو الصديق الوحيد للتمساح ! ويؤدي له خدمات عديدة ، اذ يقوم بالتقاط الطفيليات الموجودة بين اسنان ((صديقه)) وبقايا الطعام العالقة بفمه ، والاغشية المتجددة فوق سطح لسانه .

و ((طبيب)) يجري عمليات تنظيف وتطهير لفم وحش النهر ولولاه لتفشى العطب في بدنه لكن هذه الخدمات ليست اهم ما يقدمه هذا الصديق النافع بل يقدم له خدمة كبرى هي انه يقوم بوظيفة الحارس على حياته ، اذ ما ان ينتهي من جولته بين اسنان التمساح حتى يصعد الى فرع شجرة قريبة ، ويترك التمساح مسترخيا بعد وجبة الطعام الثقيلة ، فاذا شعر الزقزاق بخطر يهدد حياة صاحبه يترك الطائر غصن الشجرة فجاة ، ويحلق ضاربا الهواء بجناحيه رافعا عقيرته بالصراخ لينذر التمساح ، فيغوص بالماء مبتعدا عن الخطر .

وقد يضطر الطائر الذكي — اذا لم يستجب التمساح لانذاره — ان يهبط الى رأسه ويظل ينقر قفا التمساح ويحثه على الهرب ، ولا يفارقه الا اذا غاص في الماء بسلام .

مواقع عربية

ولاية الاصنام

تقع مدينة الاصنام في شمالغربي الجزائر وتبعد عن العاصمة حوالي ٢٥٠ كم وتعتبر من المدن الهامة في القطر الجزائري من حيث المساحة وعدد السكان فيها ما يقارب المليون نسمة .

تشكل مدينة الاصنام موقعاجيدا حيث تقع في مفترق الطرق الواصلة بين العاصمة وغربها حيث تقع مدينة وهران كما تشغل ارضا صالحة للزراعة حيث يمر فيها واد كبير يسمى وادي شلف وله اهمية كبيرة في الزراعة . كما يوجد فيها مصنع للمواد البلاستيكية وتعتبر الاصنام المدينة الثانية في الجزائر في انتاج الحمضيات .

العنكبوت وخيوطه

ينسج العنكبوت نوعين من الخيوط ، ويستخدمهما في بناء شبكته والنوع الاول من الخيوط لزج ، والاخر غير لزج فاللزج يلتصق به الذباب والحشرات المختلفة . اما العنكبوت فانه يجري فوق الخيوط الغير لزجة واذا صدف ان جرى على الخيط اللزج فان جسمه يفرز فورا مادة دهنية تجنبه الوقوع في الخطا .

كهف لعلاج الربو

« الربو » هذا المرض الخبيث الذي يصيب الكبار والصغار على السواء استطاع العلماء مؤخرا من اكتشاف كهف في احدى ولايات تشيكوسلوفاكيا لعلاجه .. ويمتاز هذا الكهف بجوه المناسب وهوائه البارز الذي يساعد على الشفاء من هذا المرض .

من الصديقة :
مناهل عبد الرزاق

امثالنا الجميلة

● لولا الوئام لهلك الانام .
— الوئام الموافقة والانام الناس . اي لولا موافقة الناس بعضهم بعضا في الصحبة والمعاشرة لكانت الهلكة .

● الرائد لا يكذب اهله .
— الرائد هو الذي يتقدم القوم لطلب الماء والطعام لهم فان كذبهم افسد امرهم وامر نفسه .

● الحديد بالحديد يفلح
— يفلح يشق ، اي يستعان في الامر الشديد بما يشاكله .

● انك لا تجني من الشوك العنب .
— اي اذا ظلمت فاحذر الانتقام فان الظلم لا يكسبك خيرا ويعني ايضا انك لا تجد عند ذي المنبت السيء جميلا .

هل يزداد الانسان طولا ؟

قليلون جدا هم الذين تتعدى اطوالهم المترين .. انا نعتبر ذلك حالة استثنائية نندهش لها .. لكن الامر لن يكون كذلك في القرن القادم . وهذا ما يؤكده مقال نشرته احدى المجلات .

فقد اظهرت المقارنات التي اجريت مع المعدات الحربية للفرسان في القرون الماضية والاثاث الذي كان يستخدم في القرون الوسطى ان الانسان في ذلك الوقت اقصر قامة بكثير عما هو عليه الان ، وتشير الاحصائيات في الفترة الاخيرة الى ازدياد طول الانسان .. ومن المقارنات التي اجريت بين طول اجسام شباب المدن الكبيرة في السن الرابعة عشرة الذين عاشوا ويعيشون شباب كانوا عام ١٩٢٥ في ظروف مماثلة ، اي بين ١٩٥٥ تبين ان شباب ١٩٥٥ الرابعة عشرة وامثالهم في عام اطول من رفاقهم في السن قبل ٣٠ عاما بمعدل ١٠ سنتيمترات واكثر وزنا بمقدار ١٠ كيلو غرامات .

ويعزو المقال السبب في ذلك الى جودة التغذية وخاصة تلك الغنية بالزلاليات وتنشيط نمو الجسم عن طريق مزاولة الرياضة، وازدياد تاثير الاشعة الشمسية على الجسم باكمله اضافة الى ازدياد المنتجعات النفسية .

تراث: الجغرافيا عند العرب

تعتمد الجغرافيا على المنجزات العلمية الحديثة في بحوثها وتجاربها . فالطائرات والاقمار الصناعية استطاعت ان تكشف عن مناطق كان الوصول اليها حلما يراود ذهن الانسان .

وقبل مئات السنين حينما كان الجمل واسطة التنقل الرئيسية قدم علماء الجغرافيا العرب دراسات وبحوثا ما زالت تحتفظ بالكثير من قيمتها العلمية والتاريخية .

ويعتبر المقدسي واحدا من ابرز العلماء العرب في مجال الجغرافيا والرحلات . ولد في بيت المقدس عام ٩٤٦ م وتلقى العلم في ربوعها . وعندما بلغ العشرين من عمره ، بدا اولى رحلاته العلمية ، متجها الى مكة حيث وصفها وصفا دقيقا ودرس جغرافيتها وما تحويه من معالم .

واعتمد المقدسي في دراساته على الملاحظة والتجربة فكان يسال ابناء البلدان التي يزورها ويتعرف الى عاداتهم وتقاليدهم واوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية لذلك كانت بحوثه دقيقة وشاملة .

ودفعه حبه للعلم الى تحدي كل المصاعب والاهوال فجاب بحار الهند والبحر المتوسط والبحر الاحمر . ويعتبر وصفه الدقيق للبحر الابيض المتوسط من اولى الكتابات في هذا المجال .

ويعتبر كتابه « التقاسيم في معرفة الاقاليم » عصارة جهده وثمرة تجاربه ورحلاته . ويعد الكتاب من ابرز كتب العرب في علم الجغرافية .

لكل شعب تحية

لكل شعب اصطلاح خاص في التحية :

فالانجليز يقولون : كيف تعمل ؟

والفرنسيون : كيف تحمل نفسك ؟

والالمان : كيف تسير احوالك ؟

والروس : على اي شيء تعيش ؟

والهولنديون : كيف تعيش؟

والايرانيون : لعل ظلك لا يبعد ابدا ؟

والايطاليون : كيف تجد نفسك ؟

والصينيون : هل اكلت رزك ؟

اما في بلادنا العربية فعبارات التحية كثيرة منها ، كيف حالك ؟ ازيك ؟ سلامات وغيرها .

هل تعلم

● ان كبد الحوت قد يبلغ وزنه احيانا ٦٥ كغم وان من الممكن استخراج كميات كبيرة من الفيتامينات منه ؟

● ان النحل لا يستخدم جناحيه في الطيران فقط .. في ايام الصيف الشديد الحر .. يقف عدد من النحل — العاملات — على ابواب الخلية يروح باجنحته ساعات طويلة وكانها مجموعة من المراوح تعمل معا في النظام لتلطيف درجة الحرارة ؟

ابتسامات

البابا قال

جلس الصغير مع ضيف ابيه بينما كان الوالد يحلق لحيته واخذ يحدق بوجه الضيف فقال له الزائر : لماذا تنظر الى وجهي طويلا يا حبيبي ؟ فاجاب الصغير :

— لان البابا قال انك بوجهين وانا [illegible] الا وجها واحدا .

تلميذ فهلوي

سأل المعلم الطلاب ماذا فعل علماء القرن الثالث عشر ؟

احد الطلاب : ماتوا جميعا يا استاذ .

نظارة افرنجي

جلس احد رجال الصعيد في القهوة وامامه جريدة فرنسية واخذ يتصفحها ولكنه يمسك بها مقلوبة ، وكان بقربه احد الفرنسيين فلاحظ ذلك فقال له : وحياتك يا حج تشوف لي اسعار القطن لهذا اليوم ؟ فما كان من الصعيدي الا ان اعتذر بان النظارة قد نسيها في البيت ولكن النظارة كانت في جيبه وكان طرفها ظاهرا فنبهه الفرنسي الى انه يحمل نظارته بالخارج فالصعيدي وقال لا هذه النظارة العربي النظارة الافرنجي نسيتها في البيت .

الاسلام والاطفال

ثقب أذن الصبي والأنثى

اما اذن البنت فيجوز ثقبها للزينة نص عليها الامام احمد رحمه الله ، ونص على كراهته في حق الصبي . والفرق بينهما أن الانثى محتاجة الى الحلية فثقب الاذن مصلحة في حقها بخلاف الصبي وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم لعائشة رضي الله عنها في حديث ام زرع — كنت لك كابي زرع لام زرع ، مع قولها — اناس من حلي اذني اي ملأها من الحلي حتى صار ينوس اي يتحرك ويجول ، وفي الصحيحين : حرض النبي صلى الله عليه وسلم النساء على الصدقة جعلت المرأة تلقي خرصها .. الحديث والخرص هي الحلقة الموضوعة في الاذن ، ويكفي في جوازه علم الله ورسوله بفعل الناس واقرارهم على ذلك ، فلو كان ينهى عنه لورد النهي في القرآن او السنة .

بول الغلام والجارية قبل أن يأكلا الطعام

في الصحيحين والسنن والمسانيد عن ام قيس بنت محصن انها اتت بابن لها صغير لم ياكل الطعام الى رسول الله صلى الله عليه وسلم فبال على ثوبه ، فدعا بماء فنضحه ولم يغسله

وعن علي بن ابي طالب رضي الله عنه ان النبي صلى الله عليه وسلم قال — بول الغلام الرضيع ينضح ، هذا ما لم يطعما ، فاذا طعما غسلا وبول الجارية يغسل — قال قتاده جميعا . رواه الامام احمد والترمذي وقال : حديث حسن وصححه الحاكم وقال : على شرط الشيخين .

قال الاصحاب وغيرهم : النضح ان تغرقه بالماء وان لم يزل عنه . وليس هذا بشرط ، بل النضح الرش بحيث يكاثر البول بالماء .

ريقه ولعابه

هذه المسالة مما تعم به البلوى ، وقد علم الشارع ان الطفل يقيء كثيرا ولا يمكن غسل فمه ، ولا يزال ريقه ولعابه يسيل على من يربيه ويحمله ولم يأمر الشارع بغسل الثياب من ذلك ولا منع من الصلاة فيها ، ولا امر بالتحرز من ريق الطفل .

حدث في رمضان

● نزول القرآن الكريم على سيد البشر محمد صلى الله عليه وسلم وهو في غار حراء بأول اية من الكتاب الحكيم — اقرأ باسم ربك الذي خلق .

● في السنة الثانية للهجرة وقعت غزوة بدر الكبرى تلك الغزوة التي لا زال صداها في حياة المسلمين حتى يومنا هذا حيث انتصر المسلمون انتصارا حاسما على اعدائهم من المشركين .

● في السنة الثانية للهجرة فرضت الزكاة على المسلمين

● في السنة الخامسة للهجرة كانت الاستعدادات لغزوة الخندق .

● في السنة الثامنة للهجرة انعم سبحانه وتعالى على رسوله صلى الله عليه وسلم وكافة المسلمين بدخول مكه .

● في السنة الثامنة ايضا بعث الرسول الكريم سرايا لهدم الأصنام وكان على راسها خالد بن الوليد وعمرو بن العاص ، وسعد الاشهلي .

● السنة التاسعة للهجرة شهد المسلمون بعض احداث غزوة تبوك .

● في السنة التاسعة للهجرة عاد الرسول الكريم من غزوة تبوك منتصرا .

● في السنة التاسعة للهجرة قدم وفد من الطائف حيث أعلنوا اسلامهم .

ليلة القدر خير من الف شهر

انها ليلة كريمة في شهر كريم ، رفع قدرها ، فوق ليالي الزمن كلها ، فسماها ليلة القدر ، وسمى سورة من سور القرآن الكريم بها ، هي سورة القدر ، ومعنى القدر : التقدير للامر ، وضبطه ، واجراؤه على ما تقضي به الحكمة .

ففي هذه الليلة المباركة ، قدر الله تعالى نزول القرآن ، وما يحمل من شرائع واحكام ، ترسم للناس مناهج العمل ، وتنير لهم الطريق الى غايات الفلاح ، والامن والسلامة .

وقد وسع فضل هذه الليلة المباركة شهرها كله ، فكان شهرا مباركا ، فرض الله تعالى على امة الاسلام صيامه ، وسن رسول الله صلى الله عليه وسلم لها قيامه .. يقول الرسول الكريم : — يا ايها الناس قد اظلكم شهر عظيم مبارك ، شهر فيه ليلة خير من الف شهر ، جعل الله صيامه فريضة ، وقيام ليلة تطوعا ، من تقرب فيه بخصلة من خصال الخير ، كان كمن ادى فريضة فيما سواه ، ومن ادى فريضة فيه كان كمن ادى سبعين فريضة ، فيما سواه ، وهو شهر الصبر ، وثوابه الجنة — .

كل هذا الذي اضفاه الله تعالى من النفحات والرحمات على هذا الشهر المبارك ، انما هو بفضل تلك الليلة — ليلة القدر — التي هي أحد مواليده .. فبارك الله الشهر كله ببركتها ، وعمه بافضالها .

وقد اقتضت حكمة الله تعالى الا يكشف عن وجه هذه الليلة ، وان يبين اية ليلة من ليالي رمضان تكون ليلة القدر ، وان كان المقطوع به انها ليلة من ليالي هذا الشهر المبارك ، كما يشير الى ذلك قوله تعالى : — شهر رمضان الذي انزل فيه القرآن ، هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان — .. وانما انزل القرآن في ليلة من ليالي هذا الشهر كما يقول سبحانه : — انا انزلناه في ليلة القدر — .

والحكمة في اشاعة ليلة القدر في ليالي شهر رمضان كلها ، انما هي ليرصد المسلمون طلعتها كل ليلة من ليالي رمضان ، يهيئون انفسهم للقائها وهم على ذكر الله ، وتلاوة ايات الله من اول الليل حتى مطلع الفجر .. فمن جد في طلب تلك الليلة ، وحرص على لقائها ، واحيائها لليالي الشهر كله ، كان على يقين من انه التقى بها ونال حظه المقسوم له من نفحاتها وبركاتها .

وقد خفف رسول الله صلى الله عليه وسلم عن امته ، ويسر بها السبيل الى لقاء تلك الليلة المباركة فحصر ميقاتها في الليالي العشر الاخيرة من رمضان .. فقد ثبت عنه صلى الله عليه وسلم انه قال : التمسوها في العشر الاواخر من رمضان — كما ثبت عنه انه كان صلى الله عليه وسلم اذا دخل العشر الاواخر شد المئزر ، واجتنب النساء ، واحيا الليل ، وتفرغ للعبادة .

وعن ابن عباس ، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : — اذا كان ليلة القدر تنزل الملائكة الذين هم في سدرة المنتهى ، ومعهم جبريل ، فينزل جبريل عليه السلام ، ومعه الوية ، ينصب لواء منها على قبري ولواء على بيت المقدس ، ولواء في المسجد الحرام ، ولواء في طور سيناء ، ولا يدع فيها مؤمنا ، ولا مؤمنة الا سلم عليه ، الا مدمن خمر وآكل لحم الخنزير ، والمتضمخ بالزعفران — .

فهذه فرصة مسعدة لكل مسلم يخفق قلبه بالايمان ، وتهفو نفسه الى منازل الرحمة والرضوان ، فيدعوه ذلك الى احياء العشر الاواخر من رمضان ، فان لم يستطع فالليالي الوتر منها ، فان لم يستطع فالليلة السابعة والعشرون ، التي تظاهرت الاخبار على انها هي ليلة القدر ، وكاد ينعقد اجماع المسلمين على هذا .

اما من فاتته تلك الليلة ، ولم يحيها بذكر الله ، وبتلاوة ايات الله فقد ظلم نفسه ، وحرمها الخير الكثير الذي يناله العاملون المجدون : — اولئك الذين هدى الله فبهداهم اقتده — .

الكلب مرض رهيب يصيب الانسان

من بين الامراض الفتاكة التي تنتقل من الحيوان الى الانسان يحتل الكلب مركز الصدارة خاصة وان الشفاء منه امر عسير جدا .لذا فقد استعانت حكومات افريقيا الجنوبية بعدد من القناصين مهمتهم القضاء على اكبر عدد من الحيوانات ناقلة المرض ، كالكلاب والقطط وبنات آوى

ومرض الكلب معروف منذ ٥ الاف سنة وهو منتشر في افريقيا واسيا وامريكا ، وتظهر احيانا بوادره في انكلترا عن طريق الحيوانات المستوردة من الخارج على الرغم من انها تخضع لرقابة طبية مدتها ٦ اشهر وعدد كبير من الدول يتخذ اليوم اجراءات مشددة الهدف منها منع دخول الحيوانات المشبوهة اليه ، ولكن بعض الدول كالفيليبين واندونيسيا وسيلان لا يلجأ الى الاجراءات المذكورة مما يؤدي الى تفشي المرض فيه .

وينتشر مرض الكلب في افريقيا عن طريق الكلاب الوطنية وبنات آوى والفئران ومنها ينتقل الى الكلاب الاليفة .. فيصبح المرض وباء .. وافضل طريقة للقضاء عليه ، قتل الحيوانات المصابة او المشبوهة ، انما يتطلب تحديد تلك الحيوانات وقتا طويلا ، ونتائجه ليست مضمونة مائة بالمائة نسبة لكثرة عددها .

وهناك طريقة وقائية اخرى هي تلقيح الحيوانات بصورة خاصة والانسان بصورة خاصة . وعملية تلقيح الانسان ليست سهلة لان التلقيح كناية عن ٢١ حقنة مؤلمة للغاية تعطي يوميا للمصابين بالداء .

ولحسن الحظ نسبة ضعيفة من النهشات فقط تنقل المكروب الفتاك الى الانسان وذلك لان وصول المكروب من مكان النهشة الى الدماغ يتطلب برهة من الوقت فيصبح تدارك المرض عن طريق المعالجة السريعة ممكنا . والنهشات القريبة للراس هي اكثر خطورة من تلك البعيدة عنه ، لان انتقال الجرثومة الى الدماغ يتم بصورة اسرع .

وقد استطاع مؤخرا طبيب اميركي يدعى — مايكل هاتويك — ان يعالج طفلا مصابا بداء الكلب بفضل لقاح جديد له ميزات خاصة . وبعد مرور ٣ اشهر على ظهور ملامح المرض عليه شفي الطفل . وقد بينت ابحاث الاطباء ان عدد ضحايا داء الكلب يحصى بالالاف وان عدد الذين يخضعون للقاح المؤلم يتعدى مليون شخص كل عام — واللقاح لا يعطي دائما النتيجة المنتظرة — . وقد ارتفع عام ١٩٧٠ عدد الضحايا في اميركا وحدها الى ٣٠٠ شخص . اما الخسائر في الماشية فهي تقدر بنصف مليون راس في السنة الواحدة .

ويصيب مكروب الكلب مختلف الانواع الحية ، ففي المناطق الشمالية نراه يفتك بالليونات كالظبي والنمس وغيرها من الانواع التي لا تظهر عليها بوادر المرض وبالتالي يصعب تحديدها ومكافحتها .

اما في مناطق اميركا الجنوبية والوسطى فالمرض هو دائم الوجود ، ودليل ذلك ان اكثر من ١٢٠٠ قط وكلب يهلك كل شهر بسببه . وتشهد حاليا اميركا وكندا هلاك الملايين من الماشية متأثرة به . فهل يبقى داء الكلب دون دواء ؟

يبدو ان علاج الدكتور — ميكل هاتويك — سوف يأتي اخيرا ببوادر التفاؤل وسوف يجلي غوامض هذا المرض الرهيب . فنتساءل هل تصبح مكافحة الكلاب جزءا من مشكلة التلوث في العالم ؟

طبعت بمطبعة أخبار الأسبوع
تلفون ٢٥٠٤٤ ص.ب ٦٠٥

هل تصبح الدراجة واسطة لشفاء الامراض ؟

كل واحد منا قادر على تسمية العلل الجسدية التي يشكو منها كما يشاء ، والبعض يسميها : ضغط العمل ، الارهاق ، الانفعال ، الاجهاد العقلي .. لكن المشكلة الاساسية هي أن طبيعة حضارتنا الصناعية هي العلة الرئيسية ، نتيجة لما تفرضه من انقسام في شخصية الانسان ، الى ذاتين احداهما عقلية — ذهنية — والاخرى بدنية — عضلية — .

وبالنتيجة فان الحياة تلحق الاضرار بكلا الذاتين .

ذلك ان الفكر المتوقد والذهنية الحادة هما نتيجة نشاط الخلايا الدماغية ، التي لن تستطيع اداء عملها على الوجه الاكمل ، دون ما يوفره نشاط القلب القلب والرئتين من دم نقي وبشكل منتظم .. ونشاط القلب والرئتين لايمكن له ان يكون بالصورة المطلوبة ما لم تكن هناك نشاطات بدنية تساعده وتنشطه ايضا . ومن هذا تتضح العلاقة الوطيدة بين الوظيفة العضلية والذهنية فما العمل ، وكيف يستطيع الانسان التغلب على خمول جسده ومن ثم عقله ؟

الطب يؤكد على اهمية ركوب الدراجات

الدراجة كوسيلة للعلاج :

ان الدكتور بوتلي دادلي وايت يرى في الدراجة الهوائية الحل والعلاج — لنواقصنا البدنية والعقلية — على حد سواء ، — فزيادة عدد من يركبون الدراجات ، سيؤدي الى الحد من حجم استهلاك المسكنات والحبوب المنومة — .

كما يقول د. رايت ويواصل هذا الدكتور حديثه فيؤكد انه — وصف — للعديد من مرضاه ركوب الدراجات للحفاظ على تناسق اجسادهم كما ان هذه الوصفة هي افضل سبيل لمعاونة اصحاء الاجسام للحفاظ على وضعهم الصحي . فركوب الدراجات يساعد على تحريك العضلات والمحافظة على مرونتها في المقام الاول ، وهو اكثر شيء يحتاجه اناس عصرنا ، اذ ينشط الدورة الدموية وكذلك علاج القلب وعمله بالمحافظة على استمرار حركة الدم . كما يساعد ركوب الدراجة الرئتين على العمل بافضل شكل من خلال التناسق مع الحجاب الحاجز ، ويسهل دخول واكسدة الدم وكذلك التخلص من ثاني اوكسيد الكاربون .

والمحافظة على الوزن ايضا

ويواصل هذا الطبيب حديثه عن فوائد الدراجة فيقول : ان ركوبها يساعد الجهاز العصبي على الاحتفاظ بحيويته وبتحسين قدرة الفرد على النوم . اضافة الى تحقيق الاتزان العصبي ، كما ان ركوب الدراجات يحافظ على سلامة جهاز الهضم والحيلولة دون التعرض للاصابة بالقرحة و حالة قيامه برياضة ركوب الدراجة وفق البرنامج الذي اعد له . ومن المؤكد أن ركوب الدراجة يساعد على السيطرة على وزن الفرد ، اذ ما تحكم من جانبه بكمية السمن والسكريات في غذائه .

بناء المجتمع صحيا

ومن المؤكد ان لركوب الدراجة شأن اي رياضة بدنية اخرى دورها في اطالة العمر والحد من ارتفاع ضغط الدم .

واختتم الدكتور بول دادي وايت نداءه عن أهمية ركوب الدراجات بالقول : اذا ما تحول ركوب الدراجات الى نشاط يومي ضمن حياة كل مواطن .. فمن المؤكد ان هذا سيكون مساهمة بالغة الاهمية في اعادة بناء المجتمع صحيا وترويج النشاط البدني والذهني ومع ان الدراجات ليست هي الوسيلة الوحيدة لهذا الغرض ، الا انه من الممكن تحويلها الى رمز لطموح الانسان في صحة افضل وشخصية امتن .

بالامكان ان تكون صحتك افضل بغض النظر عن عمرك او الحالة التي انت فيها الان ، حالة عضلاتك ومدى مرونتها ، قلبك ، تنفسك ، ان ركوب الدراجة هو الحل الامثل لتحسينها جميعا وفق قناعة العديد من الاطباء ، ان هذه الاجزاء الثلاث بالغة الاهمية لحياة الانسان .. وفي الفترة الاخيرة ما عاد الاطباء يهتمون بانواع التمارين المنمية للعضلات فقط .. ذلك ان هذه التمارين جيدة بالنسبة للعضلات ، لكنها لن تؤدي الى افادة بقية اجزائك وان التمرين الرياضي الذي يفيد الجسم بكامله يعني نظام الضخ الدموي في جسم الانسان قليلا اكثر من طاقته .. وهكذا تدريجيا يمكن احداث تغيير كبير ، وينجم عنه نمو في الطاقة والقدرة ، مما يعني ان الانسان صار اصح ، واكمل ، واكثر سعادة .

وحاليا تحتل الدراجة الهوائية مكانا رئيسيا في تدريبات افراد سلاح الطيران في بعض الدول المتقدمة .

الدراجة المناسبة

ومن الضروري لاي متمرن على ركوب الدراجات الالتزام بالتوجيهات دون محاولة انجاز تمارين شهرين في اربعة اسابيع مثلا وذلك لان التدرج في تعلم ركوب الدراجة يعتبر الطريقة المثلى للحفاظ على الطراوة الذهنية والعضلية .. دون أن ينجم عن هذا ملل او اجهاد ..

والان كيف تختار دراجة مناسبة ؟

ان المتعلم بحاجة الى دراجة متوسطة الوزن متينة ، مع ضرورة تجنب شراء دراجة تحوي على منظم السرعة — كير — لان هذا التعقيد غير ضروري لاي مبتدىء في ممارسة رياضة ركوب الدراجات ، خصوصا وانها مربكة .. كما انه من الضروري اختيار دراجة دون حاجز في الوسط وحاجز قابل للرفع لمن يتعلم الركوب ، لان عدم وجود الحاجز يعطي الراكب حرية اكثر للحركة ، وبالتالي حماية نفسه من السقوط عند الضرورة .

ومن الواضح ان استمرار التمرينات المنتظمة سوزيد من نفس الراكب ومن ثم يتيح له قطع مسافات طويلة تصل الى ٥٠ ميلا يوميا . لكن من الضروري ان لا يحاول المرء قطع الـ ٥٠ ميلا من الوهلة الاولى لان هذا سيؤدي الى نتائج عكسية

سؤال وجواب

● **سؤال : اية منطقة في العالم تجتاحها الاعاصير اكثر ؟**

— ان المناطق الاستوائية هي اكثر مناطق العالم تعرضا للاعاصير وعلى راسها :

ا — البرازيل .
ب — نيجيريا
ج — افريقيا الشرقية
د — اوقندا .

وتضرب الاخيرة الرقم القياسي في عدد الاعاصير التي تهب عليها اذ ان معدل الهبوب هو ٢٤٢ اعصارا في العام الواحد .

● **سؤال : متى اخترعت المناديل اي المحارم ؟**

— ظهرت المناديل لاول مرة قبل الميلاد ايام الامبراطور الفارسي — كورش — .

● **سؤال : ما الفرق بين الزجاج العادي والكريستال ؟**

— يكمن الفرق الاساسي في احتواء الكريستال على نسبة اكبر من معدن الرصاص .

● **سؤال : هل يوجد الذهب على سطح القمر ؟**

— لا لم يعثر على هذا المعدن الثمين في كل العينات التي حملها الى الارض رواد الفضاء في بعثات — ابولو — من تربة القمر .

● **سؤال : كم يزن لسان الكائن البشري ؟**

— ان معدل وزن لسان الرجل هو ٣٠ غراما اما لسان المرأة فيزن ٢٥ غراما فقط ، الا ان السنة النساء عموما اطول قليلا من السنة الرجال

● **سؤال : ما هو الرقم القياسي الذي ضرب في ميدان دهن الابنية ؟**

— ضرب الرقم القياسي في دهن الابنية في تشيلي بولاية ميتشيغان في الولايات المتحدة الامريكية . اذ استطاع مئة دهان أن يدهنوا فيلا بكاملها خلال ثلاث دقائق وتسع ثوان فقط وكان ذلك في ١٩ حزيران سنة ١٩٥٩ .

● **سؤال : ما هو الشيء الذي يستطيع ان يأكل ولكنه لا يشرب ؟**

— النار .

باسل عبد اللطيف